

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ (Ф.С.Перлз)

Основатель данного психотерапевтич. направления – Перлз. Представителями этой школы явл. также Л. Перлз, П. Гудмен, Дж. Симкин, Р. Хефферлин, К. Наранхо. На развитие направления оказали влияние совр. запад, философия (феноменология, экзистенциализм), дзен-буддизм, разл. психотерапевтич. подходы: психоанализ, психодрама, телесно-ориентированная психотерапия.

В Г. использовались термины гештальтпсихологии (фигура, фон, гештальт) для описания процесса удовлетворения потребностей и эмоц. реагирования. Объяснительная модель этого подхода такова. Человек взаимодействует со средой в ритме "контакт-уход". Когда появляется насущная потребность, она выделяется как фигура на фоне др. переживаний. Для удовлетворения потребности человек должен ее осознать и вступить в контакт со средой. После удовлетворения гештальт завершается, и человек выходит из поля. Новая фигура (потребность, эмоция), возникающая на фоне других, требует повторения цикла. Однако этот процесс нарушается, если фигура не может стать четкой: ей мешают др. неудовлетворенные потребности, появляющиеся в поле восприятия. В этом случае потребность не осознается, и человек не контактирует со средой. Избегание контакта осуществляется за счет подавления потребности и ухода в мысли, фантазии, внутр. монолог. "Осадки" незавершенных гештальтов, непережитых эмоций "замутняют" процесс осознания в настоящем, появляясь в поле восприятия как фигуры. Ощущения теряют непосредственность, замещаясь усвоенным чужим опытом.

Прекращение осознания собств. потребностей, разрушение контакта со средой ведет к нарушению границы "Я" и взаимодействия с людьми. В зависимости от характеристик этого процесса различаются четыре невротич. механизма: слияние, интроекция, проекция, ретрофлексия. Слияние проявляется в неразличении собств. идей, чувств, потребностей и переживаний, идей др. людей. Интроекция – мышление и действие от имени интериоризированного авторитета, усвоение чужих установок без рассмотрения и критики, перенесение в собств. систему верований без анализа и переструктурирования. Проекция состоит в приписывании другим собств. (чаще негативных) побуждений, мотивов, черт. Ретрофлексия означает раскол личн. на противоположные части (напр., "Я презираю себя").

В отличие от невротич. функционирования, аутентичная личность осознает свои потребности и эмоции, находится в контакте со средой для их удовлетворения, погружена в процесс жизнедеятельности, а не живет прошлым или будущим.

Опираясь на данную модель, представители Г. разработали принципы терапии: "Я-Ты", "что и как", "здесь и теперь". Результатом психотерапии явл. осознание и полное переживание ощущений и эмоций, завершение гештальтов, доверие клиента к собств. потребностям и ответственность за их удовлетворение. Психотерапия направлена не на

содержание вытесненного бессознательного, а на процесс осознания в настоящем.

В Г. не используется интерпретация. Наиболее известные техники: зоны осознания, техника усиления, челночная техника, разыгрывание ролей, метод "пустого стула".

Для терапевтич. отношений в Г. характерно признание за клиентом ответственности за свои чувства, потребности, опора на его естеств. стремление к росту. П. Гудмен сформулировал эту позицию в парадоксальной фразе: "Самое худшее, что Вы можете сделать для человека, – это помогать ему". В процессе психотерапии развивается личная автономия, и чел. становится свободным и самодостаточным.

И. А. Грабская